

《嫡传杨式太极拳教练法》

图书基本信息

书名：《嫡传杨式太极拳教练法》

13位ISBN编号：9787560822013

10位ISBN编号：7560822010

出版时间：2000-10-1

出版社：同济大学出版社

作者：傅钟文,傅声远,傅清泉

页数：283

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《嫡传杨式太极拳教练法》

前言

傅声远大师是一代杨式太极宗师傅钟文之子。傅钟文师从杨式太极拳创始人杨禄禅之孙杨澄甫学习太极技艺，深得杨师之器重，着其陪伴不离左右并随时给予指导。日后，傅钟文大师成了一代宗师杨澄甫的著名高足。傅声远大师年轻时汲取了杨式太极拳的精髓，并在其父的亲手教导下刻苦实践，太极技艺达到了炉火纯青的境界，成为杨式太极拳的第五代宗师和传人。傅清泉先生从小受到祖父和父亲的严格训练，少年时就作为专业运动员多次参加国内外比赛荣获冠军，成了太极世家的后起之秀。他们父子两人将这一技艺向海外推广，吸收了大量的学生和徒弟，把这伟大的中华文化财富传向了世界各国。由于傅大师的努力，越来越多的人逐渐理解并喜欢上了太极拳，世界各地的许多人都为有机会成为傅大师的弟子，向他学习太极拳技艺而感到欣喜。傅大师这种向世界传播中华技击艺术的奉献精神值得推崇和赞扬。当前世界已进入信息时代，在这个充满无穷的信息且通讯高度发展的社会里，人们的观念正在发生巨大的变化，从某种意义上讲，现在世界已经变得越来越小，时间和距离已不成为交流的障碍，由此带动了全世界各地人们的文化交流，从而进一步推动了太极拳的传播。中国武术现已成为世界人民共同的喜好。太极作为中国武术中最具文化内涵的技击艺术，由于它具有使人强身健体的功能而成为献给人类最有价值的“礼品”之一。它特别适宜中老年人和工作特别繁忙的人，其中包括大量的脑力工作者。可以肯定地说，所有练习太极拳的人们，都可以从中得到益处。《嫡传杨式太极拳教练法》的出版能更深层次地为太极拳爱好者提供教学和练习的经验与方法。本书对每个动作都有详尽的介绍，这在太极拳类书中也是罕见的。它势必成为太极拳爱好者的良师益友。

《嫡传杨式太极拳教练法》

内容概要

《嫡传杨式太极拳教练法》适合太极拳爱好者学习之用，也可供大、中、小学及师范院校、体疗单位及群众性的训练班教师进行太极拳教学用。杨式太极拳为传统太极拳之一，是由河北永年人杨禄禅（1799-1872）及其子杨健侯（1839-1917）其孙杨澄甫（1883-1936）等人在陈式老架太极拳的基础上发展创编的，杨式太极拳拳架舒展简洁、身法中正、动作和顺、轻灵沉着兼而有之，其练法上由松入柔、刚柔相济、简易朴实，深受广大群众喜爱，故开展极为广泛。杨式太极拳拳架有高、中、低之分，可根据不同年龄、不同体质的需要，调整运动量，故其既适用于体力较好者锻炼体质，也可适用于体弱者作为疗病和保健之用。《嫡传杨式太极拳教练法》由原上海市武术协会副主席、中国武术百杰、杨式太极拳传人傅钟文及其子傅声远（国家武术八段），其孙傅清泉（国家武术六段）在多年教学实践基础上精心编著而成。在编写中对动作要领有许多新的补充，如在用法上增加了偏着。在教法及练法上有较详尽和创新的论述，如递增法、口诀法、错误纠正法等，并都在教学实践中多年试用，其效果非常显著。

《嫡传杨式太极拳教练法》

作者简介

傅钟文先生（1903-1994）为著名的太极拳之乡河北永年县人氏，9岁起开始学习杨式太极拳，14岁到上海后长期跟随一代太极拳宗师杨澄甫学拳。他敬重师父，勤奋刻苦，加之他与杨师父的侄外甥女结亲，深得杨师父的信任和真传。太极名家陈微明先生称他为“太极拳之正宗。”杨澄甫在广州、南京、芜湖等地授拳时，傅钟文都作现场示范，并代杨澄甫出场比武，连连取得胜利。为了发扬光大太极拳，提倡民间传统武术以振奋民心，强身救国，傅钟文在蒯延芳、马工愚、黄警顽等先生的大力帮助下，于1944年10月1日创建上海永年太极拳社。新中国成立后，傅钟文积极参加各种太极拳的社会活动，1956年在北京担任全国十二省市武术比赛裁判员，工作期间得到国务院副总理贺龙同志的亲切接见和鼓励：1958年成为上海市武术队首批教练员之一，为培养上海市的武术运动员作出了很大的贡献，并且带领武术队在全国武术比赛中每次都取得了优异的成绩。在晚年时，他仍然频繁参加太极拳的社交活动。1984年被评为“全国太极拳十三名家”：1991~1993年间协助组织并带队参加第一、第二届中国永年国际太极拳联谊会：1994年以91岁的高龄应邀访问美国，受到热烈欢迎，并曾先后赴新加坡，日本、澳大利亚、德国、意大利、瑞士等国访问教学，有力地推动了太极拳在世界范围内地传播。1994年9月25日，傅钟文先生不幸病逝于上海，享年91岁。

傅钟文先生一生致力于传授杨家太极拳，不顾年迈，受邀出访多国，足迹遍布亚、欧、澳、美，有力地推动了太极拳在世界范围内地传播，名扬海内外。

《嫡传杨式太极拳教练法》

书籍目录

序一序二 前言 第一章 杨式太极拳简史 第二章 极式太极拳动作教法练法详析 第一势 预备式 第二势 起势 第三势 揽雀尾 第四势 单鞭 第五势 提手上势 第六势 白鹤亮翅 第七势 左搂膝拗步 第八势 手挥琵琶 第九势 左右搂膝拗步 第十势 手军琵琶 第十一势 左搂膝拗步 第十二势 进步搬拦捶 第十三势 如封似闭 第十四势 十字手 第十五势 抱虎归山 第十六势 肘底看捶 第十七势 左右倒撵猴 第十八势 斜飞式 第十九势 提手上势 第二十势 白鹤亮翅 第二十一势 左搂膝拗步 第二十二势 海底针 第二十三势 扇通背 第二十四势 转身撇身捶 第二十五势 进步搬拦捶 第二十六势 上步揽雀尾 第二十七势 单鞭 第二十八势 云手 第二十九势 单鞭 第三十势 高探马 第三十一势 左右分脚 第三十二势 转身蹬脚 第三十三势 左右搂膝拗步 第三十四势 进步栽捶 第三十五势 翻身撇身捶 第三十六势 进步搬拦捶 第三十七势 右蹬脚 第三十八势 左打虎式 第三十九势 右打虎式 第四十势 回身左蹬脚 第四十一势 双峰贯耳 第四十二势 左蹬脚 第四十三势 转身右蹬脚 第四十四势 进步搬拦捶 第四十五势 如封似闭 第四十六势 十字手 第四十七势 抱虎归山 第四十八势 斜单鞭 第五十势 揽雀尾 第五十一势 单鞭 第五十二势 玉女穿梭 第五十三势 揽雀尾 第五十四势 单鞭 第五十五势 云手 第五十六势 单鞭 第五十七势 下势 第五十八势 金鸡独立 第五十九势 左右倒撵猴 第六十势 斜飞势 第六十一势 提手上势 第六十二势 白鹤亮翅 第六十三势 左搂膝拗步 第六十四势 海底针 第六十五势 扇通背 第六十六势 转身白蛇吐信 第六十七势 进步搬拦捶 第六十八势 上步揽雀尾 第六十九势 单鞭 第七十势 云手 第七十一势 单鞭 第七十二势 高探马带穿掌 第七十三势 十字腿 第七十四势 进步指裆捶 第七十五势 上步揽雀尾 第七十六势 单鞭 第七十七势 下势 第七十八势 上步七星 第七十九势 退步跨虎 第八十势 转身摆莲 第八十一势 弯弓射虎 第八十二势 进步搬拦捶 第八十三势 如封似闭 第八十四势 十字手 第八十五势 收势 杨式太极拳走势动作路线图 第三章 推手 第一节 定步推手 第二节 活步推手 第三节 五式推手 第四节 大履 第四章 太极拳名家重要著述 一、太极拳之练习谈（杨澄甫） 二、太极拳说十要（杨澄甫） 三、太极拳论（王宗岳） 四、十三势歌 五、十三势行功心介（武禹襄） 六、太极拳论（武禹襄） 七、打手歌（王宗岳） 八、略谈练太极拳（傅钟文） 九、太极拳理论研究是一个重要课题（傅钟文） 十、练太极拳之要领与禁忌（傅钟文） 十一、关于太极拳的医疗功效（傅钟文） 十二、论杨式太极拳练习法（傅声远） 十三、杨式太极拳练习要点（傅声远） 跋一（奚桂忠） 跋二（黄建成）

《嫡传杨式太极拳教练法》

章节摘录

书摘 四、要求 1. 虚实要分清，而且要虚中有实，实中有虚。“虚”不是全空，不是全然无力，“实”不是完全站煞，要“阴阳互为其根”，就是虚实要互相渗透，要知道“双重则滞，偏重则活”。 2. 撮时不能挺胸，要含胸拔背，可也不能“猫腰”（凹胸）。 5. 要松腰胯，要以腰带臂，不能只动手、不动腰。 4. 要上下相随，左腿后坐和两臂左撮要一起动作，不能先后脱节。 5. 从右棚接做撮时的手形变换，不能直上直下的翻掌，而两手要划一个微向右外再转回的小弧形。要意识到两手圆转后刚好用我右臂肘腕之间粘住对手的左上臂，我的左腕掌粘住对手的腕背上。 6. 在坐左腿的同时，两臂开始向身前弧形撮回，然后逐渐转腰向左外平复，而不要一直向自己的身前撮到底，否则就是“引进落实”了。但也不要一开始就使两臂往左外撮，否则自己就不能得力。 7. 在撮的过程中，两手手形和距离不可变动，如不能上下变动（左手较右手高）、前后变动（两手距离缩短或拉开）和左右移动（左手或右手靠拢或拉开），而是要把撮的双手距离和手形保持到动作结束。 五、易犯错误，产生原因，纠正方法 1. 错误：开始由右拥转撮时，两手直上直下的翻转。主要原因在于对两手粘住对方手臂的部位不清楚。纠正：要以腰带动手的圆转。右手由手背向前，转为掌心向左，再转为斜向俯掌，同时手向右前方伸出再转回；左手由掌心向下转为掌心向上，同时，手掌由前向右再往回收。 2. 错误：撮的过程中两手变形。主要原因是对撮的用法不理解。纠正：通过“对练”的方式，体会两手的位置不应改变的原因。因为我撮的是对手的左臂，一手在肘关节外侧略上方，一手在腕关节外侧，这样就决定了我两手的位置。 3. 错误：手脚脱节。有的左腿已坐实，两手还在移动；有的两手已动，但腿未动。主要原因是上下不相随，手脚各顾各。纠正：手动脚动，手到脚到。 4. 错误：身体不转动，面仍向西。主要原因是对用法不理解。纠正：我以两手向左撮对方的左手。如只用两手的力量，身体不动，失去腰的配合，结果就会是引进落实，对手的左拳直击我的胸部，而且以腰带动手，我就可拿住对方。 5. 错误：动作没做完整，棚未到位即做撮，撮未报完即做挤。主要原因是对用法不理解。纠正：对手进攻时，我要撮到使对手的根基拔起，使之身体倾斜，当然我要撮到位；过与不及都不好。 六、教法和练习法 1. 讲解示范报的用法，使练习者了解动作的概念。 2. 搞清衔接，由右撮做好圆转，使撮的准备动作正确。 3. 教师从侧面检查左膝正对足尖方向，右膝略屈，再从正面检查撮时手的变化。 4. 反复练习两手圆转的动作，熟练手的前伸、圆转、翻掌。 ……书摘1

《嫡传杨式太极拳教练法》

媒体关注与评论

序一赋予中华技击艺术的世界性 ——赞傅氏三代 傅声远大师是一代杨式太极宗师傅钟文之子。傅钟文师从杨式太极拳创始人杨禄禅之孙杨澄甫学习太极技艺，深得杨师之器重，着其陪伴不离左右并随时给予指导。日后，傅钟文大师成了一代宗师杨澄甫的著名高足。傅声远大师年轻时汲取了杨式太极拳的精髓，并在其父的亲手教导下刻苦实践，太极技艺达到了炉火纯青的境界，成为杨式太极拳的第五代宗师和传人。傅清泉先生从小受到祖父和父亲的严格训练，少年时就作为专业运动员多次参加国内外比赛荣获冠军，成了太极世家的后起之秀。他们父子两人将这一技艺向海外推广，吸收了大量的学生和徒弟，把这伟大的中华文化财富传向了世界各国。由于傅大师的努力，越来越多的人逐渐理解并喜欢上了太极拳，世界各地的许多人都为有机会成为傅大师的弟子，向他学习太极拳技艺而感到欣喜。傅大师这种向世界传播中华技击艺术的奉献精神值得推崇和赞扬。当前世界已进入信息时代，在这个充满无穷的信息且通讯高度发展的社会里，人们的观念正在发生巨大的变化，从某种意义上讲，现在世界已经变得越来越小，时间和距离已不成为交流的障碍，由此带动了全世界各地人们的文化交流，从而进一步推动了太极拳的传播。中国武术现已成为世界人民共同的喜好。太极作为中国武术中最具文化内涵的技击艺术，由于它具有使人强身健体的功能而成为献给人类最有价值的“礼品”之一。它特别适宜中老年人和工作特别繁忙的人，其中包括大量的脑力工作者。可以肯定地说，所有练习太极拳的人们，都可以从中得到益处。《嫡传杨式太极拳教练法》的出版能更深层次地为太极拳爱好者提供教学和练习的经验与方法。本书对每个动作都有详尽的介绍，这在太极拳类书中也是罕见的。它势必成为太极拳爱好者的良师益友。傅声远大师(中国武术八段)与其子傅清泉(中国武术六段)已经有效地向世界传播了太极拳技艺，希望他们的事业取得巨大的成功！并继续向世界各国人民推广太极这一中华文化瑰宝，使之在全世界发扬光大！

徐才

2000年9月
顾问

序一者系
亚洲武术联合会名誉主席

中华全国体育总会

《嫡传杨式太极拳教练法》

编辑推荐

《嫡传杨式太极拳教练法》：三代精心传授杨公澄甫之太极拳术规矩准绳丝毫不爽，详述拳理拳法分解击技奥秘等太极拳精髓，教练双用科学健身修内练外攻防兼备修身养性。

《嫡传杨式太极拳教练法》

精彩短评

- 1、此书给我妈妈买的 妈妈说很好 写的很详细 是本好书 值得一看
- 2、很详细的介绍，动作规范准确定位
- 3、非常好的一本书！值得收藏!!!
- 4、恩不错，，，，，，，，，
- 5、耐心的看
- 6、还没仔细看，还算可以
- 7、内容十分详尽，动作描述得特别细腻准确，与图片对照起来得心应手。
- 8、没看完,纠正一下姿势.一般的锻炼.
- 9、终于收到了发自北京的几本书！送货的师傅非常体贴人，这么热的天，还往楼上送货，感谢。打开书大致翻看了一下，内容很丰富，图片相当不错，要好好学习一下。这些书都值得收藏。
- 10、推荐初学，配合视频教学很不错，步骤动作清晰，讲得较细致，如果有相应的老师教那就完美了。
- 11、里边图形分解很详细，主要还是要两个人一起练，一个人没法练。。
- 12、难得是真人的拳照，匆匆一顾，未及细看，已经觉得物有所值。先给个4分。。。
- 13、买了一段时间了，三代人的心血，实大师风范。比许多滥竽充数的书而言实不可多得，值得珍藏。
- 14、比较详细，具有一定的参考价值
- 15、初步翻看，感觉不错哦
- 16、购买的两本杨氏太极拳图书都很好，不仅内容正适合自己的需要，而且图书正版、洁净，包装细致，送货及时，送货员服务态度也很好。祝当当网书店越办越好！
- 17、内容详细,动作介绍的很细致,不足在于没有介绍内劲.
- 18、帮我妈妈买的，很好。比较超值。
- 19、给朋友买的 很好他喜欢
- 20、还算不错，想练太极，买来看看
- 21、此书内容还是不错的，值得细读细品，边练边琢磨吧。里面的小伙子的照片不错，挺帅，头发有型，光亮得苍蝇都停不住，能把苍蝇滑一跤，正所谓“一蝇不能落”。
- 22、确实是用心写的！越看越有味道.....

配光盘一起练更好！

- 23、还好，老公每天看，似乎在研读。
- 24、老爸说杨氏太极比较柔，适合锻炼！可以教一下妈妈，老爸以前会，好多年没练，有些忘了，买本书回忆一下！我也不太懂，希望爸爸喜欢！
- 25、等有时间看
- 26、这本本书总体还可以，但书里过多介绍了傅傅的一家！！
- 27、此书与杨振铎先生世界出版公司版及崔仲三李雅轩等支的要领细节上有出入。杨氏太极拳，从血缘来讲杨振铎等为子系，傅钟文一系为女系，成名和随师教学女婿稍早。而振铎先生出书已经很晚，因此，出名也比傅先生晚了很久。其中还有一个原因：顾留馨在武术界的影响力及主持出版的几式太极拳也对傅先生一脉声望的提高有莫大的作用。习练者不必执着于傅、杨、董、褚、崔、李等传人的细节差异，身边有得老师认真传授且下过功夫的教练，皆可追随学习。此书讲解得细致，是其优点。如果身边的朋友只是会比划24式的话，可以用此书校正自己的动作要领。当然，24式的要求与传统架子有异，但择其一而从之，于健身已经有益而无害。有时时间不够，只随意走走24式的架子时，也偶尔采用传统架子的要领和连接动作，感觉挺有意思的。
- 28、配送公司：无锡申通
- 29、很好的。内容丰富，详细，使用。
- 30、连成体操还成
- 31、照片没照好，黑衣服不能用黑背景的。遗憾中。
- 32、详细的教学用书

《嫡传杨式太极拳教练法》

- 33、支持国粹，慢慢学习当中，适合中国人
- 34、几经周折好不容易收到书，很开心，书中描述详尽，还有平时容易出错的指正，是太极拳爱好者不可多得指导好书。
- 35、这次购买是满意的，书是自己选的，到货验收无差错，上次太让人郁闷了选择和发来的不一样，真有点强加于人的感觉，建议以后如果买者选的书没有，就告知一下，不要用相似类同的书来代替，因为上次心情不好，所以这次就多说了点，不要介意不影响这次的好评。5分
- 36、对传统杨式85式太极拳的每个动作都有详细的说明，很好。
- 37、很好，正在阅读中。
- 38、书很不错，网上也能下载到电子版的，只是更喜欢看纸质的。印刷质量好，只是这种纸质不适合收藏。
- 39、替朋友买的，正在研习。
- 40、冲傅老先生去买的，可买的东西都是孙子辈的。拳架明显一代不如一代
- 41、代购，大家都认为这本书很好。
- 42、得练上一段才能体会里面说的内容，不然白搭。
- 43、正在学习傅传85式，很好的一本参考书！
- 44、爱看，想学会这个套路的太极拳
- 45、我仔细看了看是正版 纸张的质量也不错
印刷业很清晰 确实不错
- 46、不错,如果有光盘就更好了
- 47、对初练者是不错的选择
- 48、这书写得很好，把每个动作要求，对错交代得非常清楚，精典啊
- 49、学习杨氏太极拳也有一段时间了，受益非浅。我相信通过所购得的傅大师编撰的相关书籍，我的太极拳水平将更上一个台阶。
- 50、85式杨式太极拳的规范书籍，详细讲解了85式的练法，值得注意的问题，易出现的错误等，值得购买。
- 51、不错，是帮别人买的，都挺喜欢的。就是那本太极的书可能运输原因边上有一点点的磨损
- 52、给妈妈买的书 妈妈看过之后觉得很好 如果有光盘的话会更好
- 53、真是太好了 去偏证法 不愧是嫡传
- 54、书讲的很详细，图文并茂，对初学者很实用！
- 55、注重讲解太极拳的技击用法注重讲解太极拳的技击用法
- 56、我在朋友处看到了这本书就爱不释手，我就迫不及待的卖了这本书。我太喜欢了。
- 57、书很好，一直在当当网上购买自己喜欢的图书。
- 58、好书，又买了，当好东西送朋友，哈。。。
- 59、难得!!虽然书有破损，不愿计较啦！！
- 60、祖孙三代的太极拳教练精华。非常细致。网上有付清泉的教练视频，配合使用很受用。
- 61、现在学太极拳，如饥似渴！
- 62、傅家太极拳一代不如一代，老先生还有点真功夫，别的就不好说喽？
- 63、与DVD一起购买
- 64、老人家练太极看书看碟看坚持
- 65、买书给老人家闲着的时候练练，发现还是要去找师傅教。如果配光盘，应该会好一些吧
- 66、貌似跟旧版有点小差别，双11活动价格还算实惠。
- 67、不错哦，宝宝和爸爸练习中
- 68、内容丰富，学到了很多东西。
- 69、初初看后了，对每个动作都有细致的解释
- 70、帮老爸买的，这本是新版的。
但是感觉没有旧版的好，内容和旧版的好像也有点细微不同。
不过我老爸觉得这本书是学习太极里面比较好的，他是以前和师傅学了之后，先学会耍太极才看的书
。。。。
- 71、学太极的不错选择

《嫡传杨式太极拳教练法》

- 72、详细的介绍了太极拳的发展史，易于学习、理解，是一本好书。
- 73、嫡传杨氏太极拳教练法傅家三代齐上阵，好。
- 74、学练杨氏太极的好教材
- 75、自己没基础，只能看24式的视频了，这个等以后有基础了再学
- 76、看上去还好吧
- 77、经典之作，可惜無視頻
- 78、这本书不错，很详细，比较适合初学者
- 79、图文并茂，好看易懂！
- 80、研究傅钟文传杨氏太极的好教材值得一读
- 81、正版书籍！正宗的太极拳教学经典！谢谢当当网！
- 82、非常适合杨式太极拳爱好者修炼
- 83、1，能解决练习中诸多问题，是实用的教材。2，需要反复揣摩，心领神会。
- 84、大体翻了一下，感觉不错。介绍很详细，还有错误纠正。
- 85、还不错，不过折扣不低，价钱小贵
- 86、提高素养，多看书。快递快，正版
- 87、讲解详细充实，难得的一本好书
- 88、写得很细，但是不想说的一点儿没说。不太相信傅家几代就是凭着这点东西成名自立的。
- 89、初学杨氏太极拳的好帮手
- 90、书很好，灰常喜欢，谢谢卖家
- 91、我爸表示很受用
- 92、帮老爸买的，老爸说很不错
- 93、没仔细看。略微翻了几页，动作说的很详细
- 94、书里对传统杨式85式太极拳描述的很详细，很到位，图文并茂，还有对杨式太极拳的发展史阐述，傅家三代对杨式太极拳尊重、继承和传播而感动，要是你是杨式太极拳的爱好者，很值得一看！
- 95、书不错。DVD无法播放。郁闷！
- 96、讲解非常详细，对初学者学习太极拳理解中正安舒、坐腰松胯、沉肩坠肘一招一式的纠正帮助很大。
- 97、这本书不错，有文有图，适合初学者，如果搭配太极视频看，效果更佳。是初学太极的理想读本。
- 98、图照清晰，方便自学。
- 99、给爸爸买的书，有点看不懂，慢慢摸索吧，哈！
- 100、若果图示上加上手脚运动方向虚线就完美了！
- 101、讲解的非常详尽，非常适合初学者，拳友们都很喜欢她。

《嫡传杨式太极拳教练法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com